

# 1月予定献立表

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
4	木	十穀米	ピーマンと豚肉のソース炒め	マカロニのきな粉和え	りんご	牛乳	豚肉・米みそ	十穀米・マカロニ	人参・玉ねぎ・ピーマン
22	月		トマト	昆布					
			切干大根のみそ汁	スキムミルク					青葱・なす・いちご
5	金	麦ごはん	ホワイトシチュー	5日：七草がゆ	バナナ	牛乳	ベーコン・干ぶどう	麦ごはん・じゃがいも	人参・玉ねぎ・グリーンピース
19			人参のコールスロー風	19日：米粉蒸しパン					
				いりこ スキムミルク			スキムミルク・いりこ		バナナ
6	土	🍷	みそちゃんぽん	パン	チーズ	牛乳	豚肉・米みそ	中華めん・パン	人参・玉ねぎ・キャベツ
20			ぼんかん	牛乳					
									ぼんかん
9	火	十穀米	肉豆腐	ふかしいも	みかん	牛乳	牛肉・厚揚げ・ハム	十穀米・ごま油	人参・玉ねぎ・かぼちゃ・青葱
23			カリフラワーとブロッコリーのサラダ	昆布					
				スキムミルク			昆布		みかん
10	水	麦ごはん	魚のマヨネーズ焼き	炒めそば	りんご	牛乳	白身魚・ちくわ	麦ごはん・すりごま	人参・玉ねぎ・青葱
24			小松菜とちくわの炒め物						
							豚肉・牛乳	キャベツ・生姜・干し椎茸・りんご	
11	木	十穀米	肉団子と野菜のスープ煮	みかん	いちご	牛乳	豚ミンチ・卵・ツナ缶	十穀米・ビスケット	人参・玉ねぎ・白菜・パセリ
25			レタス	ビスケット 昆布					
			かぼちゃとツナのサラダ	スキムミルク			昆布	かぼちゃ・みかん・いちご	
12	金	麦ごはん	魚の竜田揚げ	黒糖豆乳ゼリー	バナナ	牛乳	白身魚・厚揚げ・わかめ	麦ごはん・さといも	人参・玉ねぎ・青葱
26			ゆでブロッコリー	いりこ					
			厚揚げとさといものみそ汁	スキムミルク			スキムミルク・いりこ		
13	土	🍷	きのこのスープスパゲティ	パン	チーズ	牛乳	ベーコン・牛乳	スパゲティ・パン	人参・玉ねぎ・しめじ
27			りんご	牛乳					
15	月	十穀米	ひじき入りつくね焼き	いもぜんざい	みかん	牛乳	鶏ミンチ・木綿豆腐	十穀米・さつまいも	人参・玉ねぎ・生姜
29			トマト						
			白菜とベーコンのスープ				米みそ・小豆	みかん	
16	火	麦ごはん	魚の香味焼き	カレーサンド	りんご	牛乳	白身魚・木綿豆腐・わかめ	麦ごはん・ごま油	人参・玉ねぎ・生姜
30			ほうれん草とツナの和え物	豆乳					
							豆乳	りんご	
17	水	十穀米	鶏肉と大根のカレーじょうゆ煮	わかめごはん	バナナ	牛乳	鶏肉・油揚げ・米みそ	十穀米・精白米	人参・玉ねぎ・いんげん
31			サラダ菜						
			五目みそ汁					ごぼう・しめじ・青葱・バナナ	

## 誕生会

## 行事

18	木	お花 ごはん	ミートローフ	豆腐ドーナツ	チーズ	牛乳	18	木	誕生会
							28	日	たんぽぽ音楽発表会
			れんこんのサラダ	昆布					
			ほうれん草の清汁	飲むヨーグルト					

# 1月給食だより

## 様々な行事食

行事食は、季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理です。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。今回は、1年間の主な行事食を紹介します。

### ・正月（1月1日～）：おせち料理・お雑煮

おせち料理は家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあり、食材にはひとつひとつおめでたい意味やいわれがあります。お雑煮は年神様に供えたお餅のご利益をいただくために作った料理です。地域によって具材や味付けも様々です。



### ・人日（じんじつ）の節句（1月7日）：七草がゆ

無病息災を願い、七草がゆを食べます。七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた胃腸を整え、冬に不足しがちな葉野菜の栄養を補給する効果もあります。

### ・節分（2月3日頃）：福豆・恵方巻き・いわし

豆まきの後は、1年間の無病息災を願いながら福豆（豆まきに使う炒り大豆）を食べます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさしたものを門口に置くと、邪気を払うといわれています。



### ・上巳（じょうし）の節句（3月3日）：ちらし寿司・はまぐりのお吸い物・ひしもち・ひなあられ・白酒

桃の節句。雛人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願って伝統的なお祝い料理を食べます。

### ・端午（たんご）の節句（5月5日）：柏餅（かしわもち）・ちまき

柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、柏餅は子孫繁栄の縁起ものとされています。

### ・七夕（7月7日）：そうめん

「七夕に素餅（さくべい：そうめんの原型とされる麺料理）を食べると大病にかからない」という古い中国の伝説によるものです。

### ・十五夜（9月中旬～10月中旬あたりの満月）：月見団子

収穫したお米で作った月見団子を供え、月の神様に五穀豊穡を感謝し、供えたあとは月見団子を食べることで、神様との結びつきが強くなると考えられています。



### ・七五三（11月15日）：千歳飴（ちとせあめ）

千歳飴は、子どもの長寿の願いを込めて細く長く、また縁起が良いとされる紅白になっています。

### ・冬至（12月22日頃）：かぼちゃ・「ん」のつくもの

1年で最も夜が長い冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれ、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。



### ・大晦日（12月31日）：年越しそば

そばは細く長いので長寿を願ったという説、家族の縁が長く続くように願ったという説、そばは切れやすいことから、「1年の災厄を断ち切る」という意味があるなど諸説あります。

